

## Làm thế nào để khỏe già ?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 08:28

---

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa?

Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc

nào.

Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chứng cứ rõ ràng về tình trạng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bắt đầu khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lượng tinh trùng sản xuất ra bị suy thoái. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

1./ Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi. Khi chúng ta trưởng thành, các tế bào não bắt đầu giảm dần. Và não cũng teo nhỏ đi. Khi bắt đầu con người có 100 tỷ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 còn số lượng giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào não hàng ngày nếu không được chăm sóc và có tác động rất lớn đến tâm sinh lý người già.

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột già có số cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, dẫn đến một phần ruột già. Sau 55 tuổi bắt đầu tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của người già, cũng như đau dạ dày, gan, tuyến tuỵ, ruột non bắt đầu suy giảm.

4./ Bệnh đái tháo đường bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bệnh đái. Nó bắt đầu có liên quan đến tuổi, ngay cả khi không di truyền. Ph>» ¥ nên dùng g> p tr> c tr> c này hơn khi chọn mua kính nguy> t. Khả năng chữa bệnh tiểu đường của bệnh đái tháo đường người già chậm hơn so với người trẻ tuổi, khoảng 2 lần ở tuổi 30 và 1 lần ở tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và đôi khi mất ngủ do tiểu.

## Làm thế nào để khỏe già ?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 08:28

---

5./ Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi ngừng đi đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sụn dây chằng và kích cỡ của vú bắt đầu suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bắt đầu teo nhỏ và vú thông thường.

6./ Phôi lão hóa từ tuổi 20. Sản phẩm nội hóa, lỏng lỏng cơ bắp dần dần, khớp cơ thể như khớp gối, khớp cổ tay, khớp cổ, như mô mỡ giảm dần, giảm phôi nang. Dung tích của phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sống bắt đầu yếu dần.

7./ Giọng nói bắt đầu yếu và khàn khản từ tuổi 65. Phổi có giọng khàn và nhỏ trong khi đàn ông giọng cao và nhỏ.

8./ Mắt lão hóa từ năm 40 và phần lớn phần mang kính, không còn nhìn rõ mắt vật xa. Khả năng tập trung của mắt kém dần do cơ mắt yếu dần.

9./ Tim lão hóa từ tuổi 40. Khi lỏng lỏng cơ tim giảm. Tuổi hoàn toàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tim mạch, huyết áp tăng dần. Sản phẩm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sản phẩm. Các động mạch cơ thể dần và bắt đầu đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bắt đầu giảm dần. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 bắt đầu đau tim.

10./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận lớn nhất không chịu sự thoái hóa theo tuổi tác. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

11./ Thận lão hóa năm 50. Sản phẩm và lọc chất thải khi máu bắt đầu giảm xuống từ tuổi trung niên.

12./ Tuổi trẻ liên tục lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam giảm có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như ống dẫn tinh, tuổi trẻ liên tục, tuổi trẻ hành niệu đạo, túi tinh và ống dẫn tinh. Tuổi trẻ liên tục thoái hóa dần dần theo tuổi tác. Khi tuổi trẻ liên tục tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu tiện ngắn, tiểu tiện nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiểu tiện và tiểu tiện khó.

## Làm thế nào để khỏe già ?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 08:28

---

13./ Xương lão hóa vào tuổi 35. Cho đến giờ a nhúng năm 20 tuổi, mắt đã xương vụn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, cứ mỗi 2 năm lại thay đổi toàn bộ xương của nhúng đến tuổi 35 thì xương đã lão, hiện tượng xương bắt đầu như mắt quá trình già cứ thế nhiên.

14./ Răng suy thoái tuổi 40. Răng bị hao mòn. Dễ bị bệnh nha chu. Niêm mạc bị teo dần.

15./ Bị phổi lão hóa từ năm 30. Thông thường người bị phổi khi bị lão hóa thì được tái tạo ngay, nhúng đến tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bị phổi bị sút giảm từ 0.5 đến 2% . Vì thế người già khó giữ thăng bằng, trở thành chậm chạp, dễ bị ngã và gây xương.

16./ Nghe [thính giác] giảm đi kể từ giờ a năm 50. Rồi thì u ngi bị lắng tai kể từ năm 60.

17./ Da suy giảm kể từ năm 20. Chúng ta đã giảm dần vì cơ sở xu hướng chất keo dính của da từ giờ a tuổi 20. Vì thế thay thế các tế bào chất cũng chậm dần.

18./ Vấn đề giác và khu giác giảm từ năm 60. Thông thường chúng ta có thể nhận được 100.000 vôn trên lưỡi. Các vấn đề này chúng ta chậm nhận được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn ngửi và nhận một cách chính xác được nửa.

19./ Sinh sản một khả năng từ năm 35. Khả năng sinh sản của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì sự loãng và chất loãng trong tử cung giảm xu hướng.

20./ Tóc lão hóa từ tuổi 30. Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngã màu đen xám và rụng dần đi.

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa ?

Già không phải là một bệnh nhúng già từ đó đi xuống kiếu cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý

## Làm thế nào để khỏe già ?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 08:28

---

Một số đặc điểm sau:

- Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.

- Triệt u chỉ khi đi nhìn hình, không sờ, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lệch nếu ít kinh nghiệm.

- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm hơn so với người trẻ, nên sau điếu thuốc phải có thời gian an dưỡng.

Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:

Học thuyết âm dương ngũ hành của y học cổ truyền cho rằng mình con người là một chỉnh thể giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau trên xu hướng dẹt, tẹt dẹt lên trên, tẹt trong ra ngoài, tẹt ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, để duy trì sự sống của con người để có thể sống lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Về thể trạng luôn luôn lưu ý quan yếu đời, chế độ ăn uống phải lành mạnh cái làm nên hạnh phúc đời này, hạnh phúc đời này đã nên cô đơn, giữa quy luật tất nhất mọi quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý 3 vấn đề: lối sống, lối sống và hành động sao cho khoa học vẫn mình để lo 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, nước, gió, thổ, kim, mộc, hỏa.

Muốn để có thể khỏe già phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm cho được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giảm các bệnh tật và tự chăm lo cho mình.

## Làm thế nào để khỏe già ?

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 08:28

---

Thường xuyên luyện tập thể dục và thể thao, đọc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... để nâng cao thể chất, tinh thần thoải mái, vui vẻ... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người.

Sinh hoạt điều độ, không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ăn và nghỉ, giữa làm và chơi, giữa trong nhà và ngoài trời, giữa lao động và chăm, v.v... cũng rất quan trọng.

Ăn uống đúng và theo khả năng của mình, không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thức ăn nhớt là mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giảm bớt bột, giảm bánh kẹo, **loại bỏ** mỡ động vật cân bằng thức ăn âm và dương, giảm ngọt không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là động vật ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thực phẩm khác, không nên ăn quá no, người già rất cần đủ nước, uống nước, tôm cua, cá hồi...

Có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các công nhân 100 tuổi trở lên ở vùng núi, nông thôn còn thành phố thì rất ít và giảm cũng không phải thành phố. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là ô nhiễm môi trường (chặt cây, phá rừng, chặt thịt, phân hóa học, thuốc trừ sâu....) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.

Kiên trì áp dụng 10 bài học về sức khỏe của Nhật Bản, để nâng cao chất lượng cuộc sống là 'vòng quay của tuổi thọ' vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Ăn nhiều rau, ăn nhiều rau
- Ăn nhiều trái cây, ăn nhiều trái cây chua
- Ăn nhiều đậu, ăn nhiều hoa quả
- Ăn nhiều bột, ăn nhiều sữa
- Ăn nhiều ngũ cốc nguyên cám, ăn nhiều ngũ cốc
- Ăn uống điều độ, năng động
- Ăn nhiều protein, ăn nhiều protein
- Ăn uống nóng, ăn nhiều protein
- Ăn uống, làm nhiều việc
- Ăn uống, chia sẻ nhiều việc.

## Làm thế nào để khỏe lại ?

Tên: Lê Tấn Tài

Chức vụ: 07 Tháng 11 Năm 2010 08:28

---

Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...

Tóm tắt: Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể duy trì những chức năng sinh học trong con người và chúng ta hãy chậm lại, ta cũng có thể giảm bớt các kích thích vì vậy ta được bền vững lâu dài hơn.